



IH
カンテンレシピ
Taste of SEASON

定番の肉詰めピーマンを中華風で、
子供も大好きな味でお弁当にもぴったりです。

中華風ピーマンの肉詰め

必要時間

25分



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
403kcal	27.0g	3.7g	19.4g	17.5g	2.9g

作り方を動画で
check



材料（2人分）

ピーマン …………… 4個
赤ピーマン …………… 2個

豚挽肉 …………… 200g
たけのこ(水煮) …… 40g
干しいたけ …………… 2枚
玉葱 …………… 1/4個
生姜のみじん切り
…………… 小さじ1
鶏がらスープの素
…………… 小さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1
砂糖 …………… 小さじ1
胡麻油 …………… 小さじ1

鶏がらスープ …… 100ml
オイスターソース … 大さじ1
酒 …………… 大さじ1/2
しょうゆ …………… 小さじ1
こしょう …………… 少々
水溶きの片栗粉 …… 小さじ2
胡麻油 …………… 小さじ1

小麦粉 …………… 適量
サラダ油 …………… 大さじ1
練りからし …………… 適量

作り方

- 1 干しいたけは水で戻してみじん切り、たけのこ、玉葱、生姜もみじん切りにします。
- 2 ピーマンは上下を少し切って、種を取り横半分に割って落したヘタの部分を底に入れて小麦粉を振っておきます。
- 3 豚挽肉をボウルに入れて練り混ぜ、①と肉だけの調味料を加えて練り混ぜ、12等分にして②のピーマンに詰め、小麦粉を振ります。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて熱して、③の肉の面を下にして並べ、弱めの中火で表面に焼き色が付くまで焼きます。
- 5 ④のピーマンの上下を返して、フライパンの蓋をして弱火で5～6分焼き上げます。 **IH POINT 01**
- 6 中華あんの調味料を合わせておきます。
- 7 ⑤のピーマンの肉詰めに火が通れば、器に盛り付けます。
- 8 ⑦のフライパンに⑥の調味料を加えて一煮立ちさせ肉詰めピーマンの上よりかけ、お好みで練りからしを添えます。 **IH POINT 02**



IH料理のコツ

IH POINT 01



IHは底面を均一に加熱するので、ふっくらムラなく焼き上げます。

IH POINT 02



IHのトッププレートは余熱があり保温性も高いので同じフライパンで中華あんを作るとすぐに出来てムダがありません。